



## Tipps gegen Migräne

Migräne ist ein chronischer Kopfschmerz, der anfallsweise auftritt und zwischen 4 Stunden und 3 Tagen anhalten kann. Frauen sind dreimal mehr betroffen als Männer.

Nach anfänglichen Symptomen wie Stimmungsänderungen, Heißhungerattacken und Kribbeln in den Extremitäten kann es zu Gesichtsfeldausfällen und neurologischen Störungen kommen. Anschließend mündet es dann meist in akutem, einseitig pochendem Kopfschmerz mit Übelkeit und Reizüberempfindlichkeit.

Migräne kann den ganzen Körper beeinträchtigen und erschwert den Alltag. Leider sind die Ursachen noch nicht endgültig geklärt und es ist auch nicht heilbar. Aber man kann durch ergreifen von verschiedenen Maßnahmen die Anfälle dezimieren und ist ihnen nicht hilflos ausgeliefert.

### Vorbeugende Maßnahmen

#### 1. Ursachenforschung

Durch das Finden der Ursache besteht eine Chance, dauerhaft die Migräne in den Griff zu bekommen. Darum ist es wichtig sich auf die Suche zu machen, und nie aufzugeben, den persönlichen Auslöser zu finden.

Mögliche Auslöser, sogenannte Triggerfaktoren, von Migräne sind:

- Psychosoziale Ursachen wie Stress, Erschöpfung, unausgeglichener Schlaf-Wach-Rhythmus, emotionale Schwankungen,
- Umweltfaktoren wie Wetterumschwung, auditive und /oder visuelle Reize, Gerüche,
- Biochemische Ursachen wie Menstruation, Hormonelle Schwankungen, Schwangerschaften
- Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Ernährungsbedingte Ursachen wie
  - durch unregelmäßige, einseitige Mahlzeiten ausgelöste Blutzuckerschwankungen,
  - Lebensmittel mit biogenen Aminen ( sie entstehen im Zuge von Gärungs- und Fermentprozessen beim Abbau von Proteinen) wie in lange gereiftem Käse( bes. Tilsiter, Blauschimmel- und Brieckäse), Wein, Kakao, Essig, Rohwurst, Sauerkraut aber auch z.B. in Bananen.
  - Lebensmittel mit Glutamat
  - Mit Aspartam gesüßten Lebensmitteln wie Light Produkte, Hustenbonbons etc.
  - Alkohol, Kaffee, Nikotin und Tabaknebenstoffe
- Organische Ursachen wie Probleme mit der Gallenblase, Nierenerkrankungen,
- Darmpilze, geschädigte Darmschleimhaut durch z.B. Antibiotika, chloriertem Trinkwasser, Ernährung mit zu viel Zucker und ungesunden Fetten, Stress etc.
- Magnesiummangel
- Medikamente die als Ursache diskutiert werden sind z.B. Östrogene ( Pille ), Indometacin ( Schmerzmittel ), Reserpin, Nifedipin ( Antihypertonikum ), Dipyridamol ( Antithrombotikum).
- Orthopädische Ursachen wie Fehlstellungen der Halswirbelsäule, vor allem des ersten und zweiten Halswirbels und auch die dadurch gespannte Muskulatur
- Flüssigkeitsmangel

Kompliziert kann die Situation manchmal dadurch werden, wenn ein Faktor nicht immer einen Migräneanfall auslöst, sondern nur dann, wenn man angeschlagen und geschwächt ist.

Als hilfreich hat sich in diesem Zusammenhang auch ein Schmerztagebuch erwiesen. Nach einem Migräneanfall wird dort jedes Mal Tageszeit, Schmerzlokalität, -dauer und -intensität notiert, ebenso was vorher gegessen wurde, Tätigkeiten, Gefühlslage, Schlaf, Medikamenteneinnahme, Wetterverhältnisse und ähnliches. So können Auslösender leichter festgestellt werden.

Wenn ein Triggerfaktor der Migräne feststeht, kann man ihn gezielt umgehen. Bei unvermeidlichen Ursachen wie Menstruation oder Wetterumschwung helfen präventive Maßnahmen (wie z.B. Entspannung) oder gezieltes medizinisches Eingreifen. Durch Medikamenteneinnahme nur bei hoher Migränegefahr kann man die Einnahme überschüssiger Medikamente reduzieren.

## 2. Stressabbau

Bewusstes einfügen von Pausen und Erholungsphasen im Alltag, einüben von Entspannungstechniken (z.B. autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Tai Chi, Qi Gong), lernen auch mal „Nein“ zu sagen, realistische und nicht zu hoch gesteckte Ziele, geregelter Tagesablauf, geregelter Schlaf- Wach-Rhythmus, körperlicher Ausgleich durch Sport, Bewegung an frischer Luft wie Spazieren oder Rad fahren, Sauna, Wechselduschen

## 3. Ernährung

Die Ernährung sollte ausgewogen, vollwertig, vitamin-, magnesium- und basenreich sein. Am besten eigenen sich naturbelassene Nahrungsmittel. Zweimal pro Woche sollte man frischen Fisch essen, wenig Fleisch und Wurstprodukte außerdem ein nur mäßiger Salz- und Zuckerkonsum. Bei bekannten Unverträglichkeiten sollte man natürlich auf diese Nahrungsmittel verzichten. Ebenso sollte man bewusst essen, das heißt, sich dafür Zeit nehmen und genießen. Zusätzlich sollte zu jeder Mahlzeit viel Wasser getrunken werden.

Verschiedene Vitalstoffe haben ebenfalls eine positive Wirkung: Coenzym Q 10 wirkt dem Energiemangel in den Nervenzellen entgegen, L- Carnitin hilft vor allem bei hormonell bedingter Migräne und Omega 3 Fettsäuren helfen gegen Entzündungen.

## 4. Ausleitung

Regelmäßige Entschlackung und Entgiftung gehören zur Prävention. Dabei sollte nicht auf Nahrung verzichtet werden, da dies wieder einen Migräneanfall auslösen kann. Tierische Produkte und Zucker sollten aber drastisch reduziert werden. Es sollte eher viel frisches Obst auf dem Speiseplan stehen. Gemüse nicht roh sondern blanchiert oder leicht angedünstet verzehren. Nach 18.00 Uhr sollte zur Entlastung von Darm und Leber keine Rohkost mehr gegessen werden. Als Entschlackungstee eignet sich eine Mischung aus Brennnessel und Löwenzahn, der dreimal am Tag getrunken werden sollte.

Ebenso kann eine gestörte Darmschleimhaut und ein überlastetes Verdauungssystem den Körper belasten. Dagegen hilft, je nach Lebens- und Ernährungsweise, zum Frühjahr und Herbst eine Darmsanierung bzw. unterstützend die Bärwurz-Gewürzmischung nach Hildegard von Bingen. Heilerde bindet Schadstoffe aus Umwelt, Nahrung und körpereigenen Stoffwechselprodukten und leitet sie aus.

## Vorbotenphase

Wichtig ist es ausreichend zu trinken. Neben Wasser eignen sich Rotbuschtee mit Gewürznelken, Silberweidentee oder Pestwurz. Ebenso kann man 1 cm geschälte Ingwerwurzel gerieben mit Fruchtsaft zu sich nehmen.

Bei einigen hilft Kaffee mit Zitrone. Meist schlägt es aber nur bei Kaffeetrinkern an, da oft ein veränderter Tagesrhythmus an den Wochenenden und dadurch bedingte verminderte Koffeinzufuhr als Auslöser fungiert. (Betrifft auch Cola und Ener-

gydrinks ). Es wäre da zu überlegen, außerhalb der akuten Phase, schrittweise den Koffeinkonsum zu reduzieren und zu Alternativen, wie z. B. dem Dinkelkaffee nach Hildegard von Bingen zu greifen.

Entspannung der Schulter-/ Nackenmuskulatur durch Dehnung. Geeignete Übungen sind z.B.:

- Die Hände hinter den Kopf verschränken und diesen dann sanft auf die Brust senken. Einige Atemzüge entspannen.
- Die rechte Hand ans linke Ohr legen, den Kopf sanft nach rechts neigen und dabei die linke Schulter nach unten ziehen. Einige Atemzüge entspannen. Mit der anderen Seite ebenso verfahren.
- Die Hände wieder hinter den Kopf verschränken und diesmal die Ellenbogen nach hinten ziehen- zur Dehnung der Brustmuskulatur. Einige Atemzüge entspannen.

Schüssler Salze: Nr. 7 Magnesium Phosphoricum D 6 als heiße sieben. Dazu werden zehn Tabletten in heißem Wasser aufgelöst ( nicht mit einem Metalllöffel umrühren! ) und schluckweise getrunken. Es wirkt schmerzstillend und krampflösend. Oder Nr. 2 Calcium Phosphoricum D12 ebenso zehn Tabletten in heißem Wasser auflösen und schluckweise trinken. Es wirkt gegen die erhöhte Erregbarkeit von Nerven und Muskeln.

Das geeignete homöopathische Mittel hängt von vielen Faktoren, wie z.B. der Art und Ausprägung der Schmerzen ab. Alternativ gibt es eine Kombination verschiedener Wirkstoffe in einem Präparat von der Firma Dr. Reckweg mit Namen „ Migräne Gastreu M R 16 Tropfen“ . Davon kann man in der akuten Phase alle halbe bis ganze Stunde 5 Tropfen einnehmen- aber nicht mehr als sechsmal pro Tag.

### Akutphase

Ruhe in einem abgedunkeltem Raum mit möglichst wenigen äußeren Reizen.

Kalte Umschläge auf Nacken und Stirn ( bei einigen Menschen eher warme ) nicht länger als 15 Minuten. Es kann aber nach 20 Minuten wiederholt werden.

Leichte Stirn- und Schläfenmassage mit Pfefferminz-, Lavendel- oder Lorbeeröl wirkt entspannend und erfrischend. Vorsicht! Rein ätherische Öle nie pur auf die Haut, es kommt zu Hautreizungen.

Z.B. 20 Tropfen Pfefferminzöl mit 10 ml Mandel- oder Olivenöl mischen und mit kreisenden Bewegungen sanft einmassieren. Bei Bedarf nach 15 Minuten wiederholen

## Ich wünsche Ihnen eine gesunde und migränefreie Zeit

Bitte beachten Sie, dass diese Informationen kein Ersatz für eine ärztliche Diagnose oder Behandlung sind. Wiederkehrende Kopfschmerzen können viele Ursachen haben und müssen in jedem Fall ärztlich abgeklärt werden!